

KORONAKSIĄŻKA

Podręcznik Dla Młodych Naukowców

Zuzanna Maryńczyk-Sitarz

Kolorowanki: Żaneta Migo



Designed by Freepik



MEDYCYNĄ HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ



List do rodziców, opiekunów, nauczycieli i profesjonalistów.

Drogi Dorosły!

Zapewne czytasz ten list ponieważ martwisz się o pewnego Małego Człowieka. W ostatnim czasie wiele się zmieniło, wszyscy stanęliśmy przed koniecznością dostosowania się do nowej rzeczywistości. Jednym przychodzi to łatwiej, innym zaś trudniej. To, że czytasz tę książeczkę oznacza, że nie ustajesz w poszukiwaniach nowych, lepszych rozwiązań dla siebie i Dziecka, o które się troszczysz. Gotowość do poszukiwań jest bardzo cennym zasobem. Dzięki temu łatwiej jest pamiętać, że kryzys niesie ze sobą pewne ryzyko, ale jednocześnie jest szansą.

Gilbert Kliman we wstępie do przygotowanego przez siebie Zeszytu Ćwiczeń „Moja Historia Pandemii” zauważa, że szczerść dorosłych daje podstawę dla budowania w dzieciach zaufania. Jeśli zastanawiasz się jak odpowiadać na pytania Dziecka o pandemię, to jest wskazówka dla Ciebie. Odpowiadaj szczerze i prosto na zadane pytanie (ostrożnie z wdawaniem się w szczegóły!). Jeśli nie wiesz jak zacząć, być może proponowane przez nas ćwiczenia staną się punktem wyjścia dla interesującej rozmowy. Książka jest przeznaczona dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym. Młodsze dzieci mogą skorzystać z kolorowanek.

Jeśli opiekując się Dzieckiem zauważasz niepokojące sygnały takie jak problemy ze snem, oznaki lęku, lub przeciwnie – odrętwienie emocjonalne lub zaburzenia apetytu, koszmary itp. możesz zdecydować o szukaniu profesjonalnej pomocy. Obecnie wielu specjalistów udziela wsparcia online.

Jak pracować z Koronksiążką:

Po pierwsze – na początku przeczytaj ją sam, musisz być w niej dobrze zorientowany.

Po drugie – przeczytaj dziecku spis treści, to ono decyduje czym chce się zająć najpierw. Jeśli jakiś dział zechce pominąć – to dobrze. Być może wróci do niego później, gdy będzie gotowe.

Po trzecie – szanuj decyzje dziecka. Dzieci są mądre i w głębi serca wiedzą co jest im w danym momencie potrzebne. Ta zasada uprawdzie nie ma zastosowania do słodyczy, telewizora i dłubania w gniazdkach elektrycznych, ale świetnie się sprawdza jeśli chodzi o potrzeby emocjonalne.

Po czwarte – improwizuj. Może zechcecie pomiędzy kolejnymi kartami przelewać kolorowe płyny albo bawić się cieczą nielowtonowską? Róbcie eksperymenty, daj się zainspirować.

Po piąte – wracajcie do tej książki tak często jak Dziecko ma na to ochotę, nawet jeśli jakiś fragment czytaliście wielokrotnie.

Ta książka ma za zadanie uruchomić w Dziecku mechanizmy radzenia sobie ze stresem, które zawsze posiadało. Każdy człowiek ma swoje zasoby, czasem jednak nie łatwo do nich dotrzeć. Kreatywna ekspresja i zabawa pomagają dzieciom opracowywać mentalnie trudne wydarzenia. Co więcej – pomaganie Dziecku może wzmocnić także Twoje zasoby.

Zatem do dzieła!

Spis treści:

| | |
|---|----|
| Mały naukowiec – to ja | 4 |
| Uczucia | 6 |
| Co warto wiedzieć o pandemii | 9 |
| Fakty i opinie | 12 |
| Świat wokół | 14 |
| Dorośli, którzy troszczą się o mnie | 18 |
| Jak mogę pomóc | 26 |
| Ochroniarze w moim ciele | 29 |
| Dyplom | 34 |
| O autorkach | 35 |

Mały naukowiec – to ja

Nie wiem, kim chcesz zostać w przyszłości, być może Ty też jeszcze tego nie wiesz.

Dziś proponuję Ci zabawę w naukowca.

Wiesz już sporo o byciu naukowcem, więc jestem pewna, że sobie poradzisz.

Naukowcy mają wiele wspólnego z dziećmi.

Po pierwsze – są bardzo ciekawscy. Wszystko ich interesuje.

Po drugie – lubią obserwować różne rzeczy.

Po trzecie – lubią eksperymentować czyli sprawdzać co się stanie jak coś zrobią.

Po czwarte – ciągle zadają pytania.



Poniżej w ramce możesz narysować swój autoportret jako naukowca albo wkleić swoje zdjęcie. Uzupełnij również informacje o sobie (samodzielnie albo z pomocą dorosłego).

Moje imię:.....

Moje nazwisko:.....

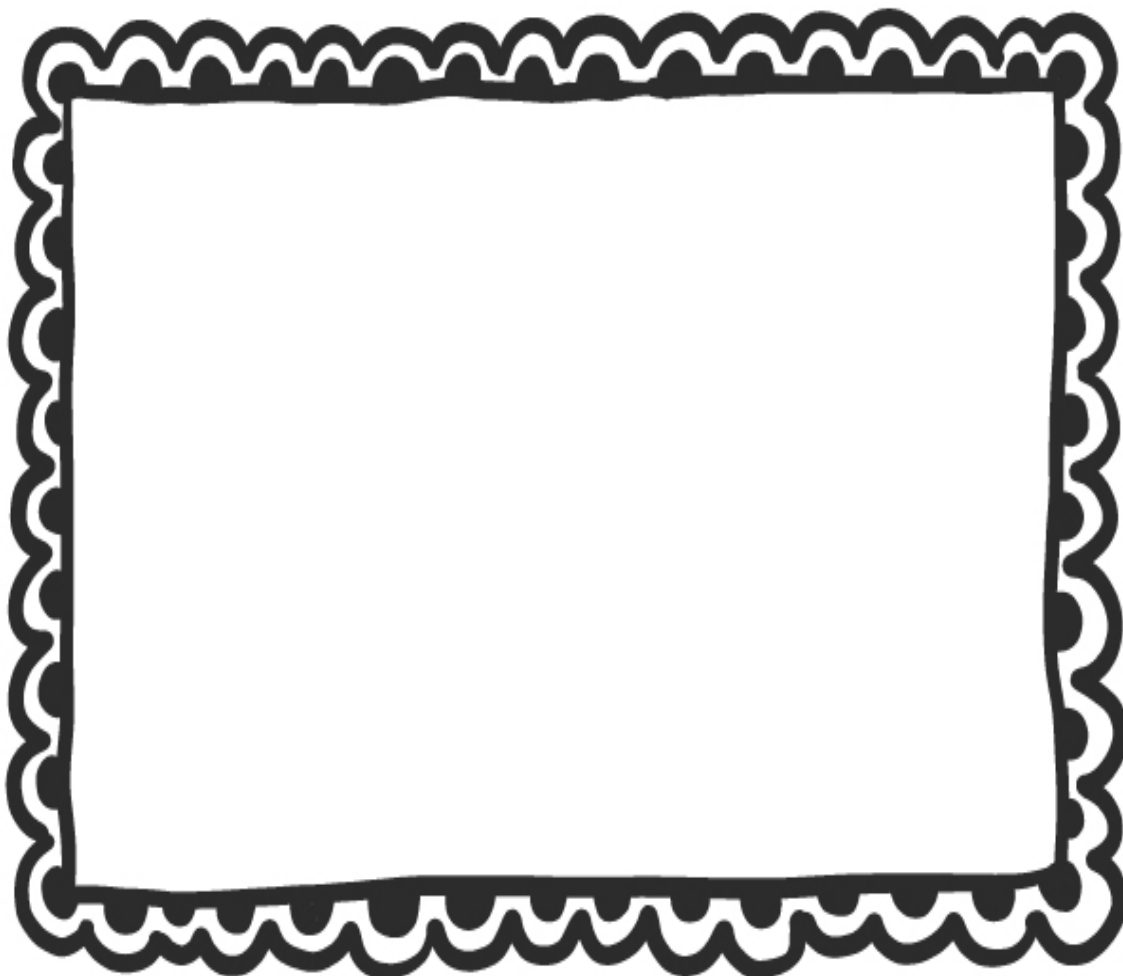
Najbardziej interesuje mnie:.....

.....

.....

.....

.....



designed by Freepik

Uczucia

Podstawową umiejętnością naukowca jest **obserwacja** czyli przyglądanie się różnym rzeczom.

Możesz przyglądać się także sobie, na przykład w lustrze.



Designed by freepik

Albo możesz zamknąć oczy i zauważyć jak się czujesz. Z zamkniętymi oczami łatwiej jest obserwować swoje odczucia.¹

Po prostu zamykasz oczy i przyglądasz się swoim uczuciom...

Obserwujesz każde miejsce w swoim ciele, które zwraca Twoją uwagę...

Niektóre miejsca są napięte. Inne przeciwnie – rozluźnione i miękkie. Może jest Ci zimno albo ciepło?

Ciekawa jestem jaki jest Twój oddech – czy jest szybki i płytki, czy wolny i głęboki...

Co się dzieje z Twoim oddechem kiedy go obserwujesz?

Wszystkie pojawiające się uczucia po prostu za-u-wa-żasz, oglądasz przez chwilę i już. To wystarczy.

Jeśli będziesz powtarzać to ćwiczenie wkrótce będziesz lepiej zauważać zmiany w swoim samopoczuciu. Nauczysz się zauważać nawet delikatne EMOCJE.

Silne emocje łatwo zauważyć, są jak wichur, ulewny deszcz albo upalne Słońce. Niektóre są jednak bardziej **subtelne**.

Znasz to słowo?

Subtelne oznacza **delikatne**. Jak wietrzyk, mżawka albo pojedynczy promyk Słońca na niebie.

¹ **Rodzicu:** czytając ten fragment daj dziecku czas na przyglądnięcie się sobie. Po każdym zdaniu poczekaj 2-3 oddechy aby mogło zareagować na Twoje słowa. Więcej o relaksacji znajdziesz w „Uważność i spokój żabki” Eline Snel.

Mamy różne emocje, które zmieniają się cały czas, zupełnie jak pogoda, lub nawet szybciej. Są dla nas wskazówką, mówią o tym, co jest dla nas ważne.

Tak na przykład można się czuć² :

Radość



Smutek



Złość



Strach



Zaskoczenie



Wstręt



Zazdrość



Miłość



Ekscytacja



Wstyd

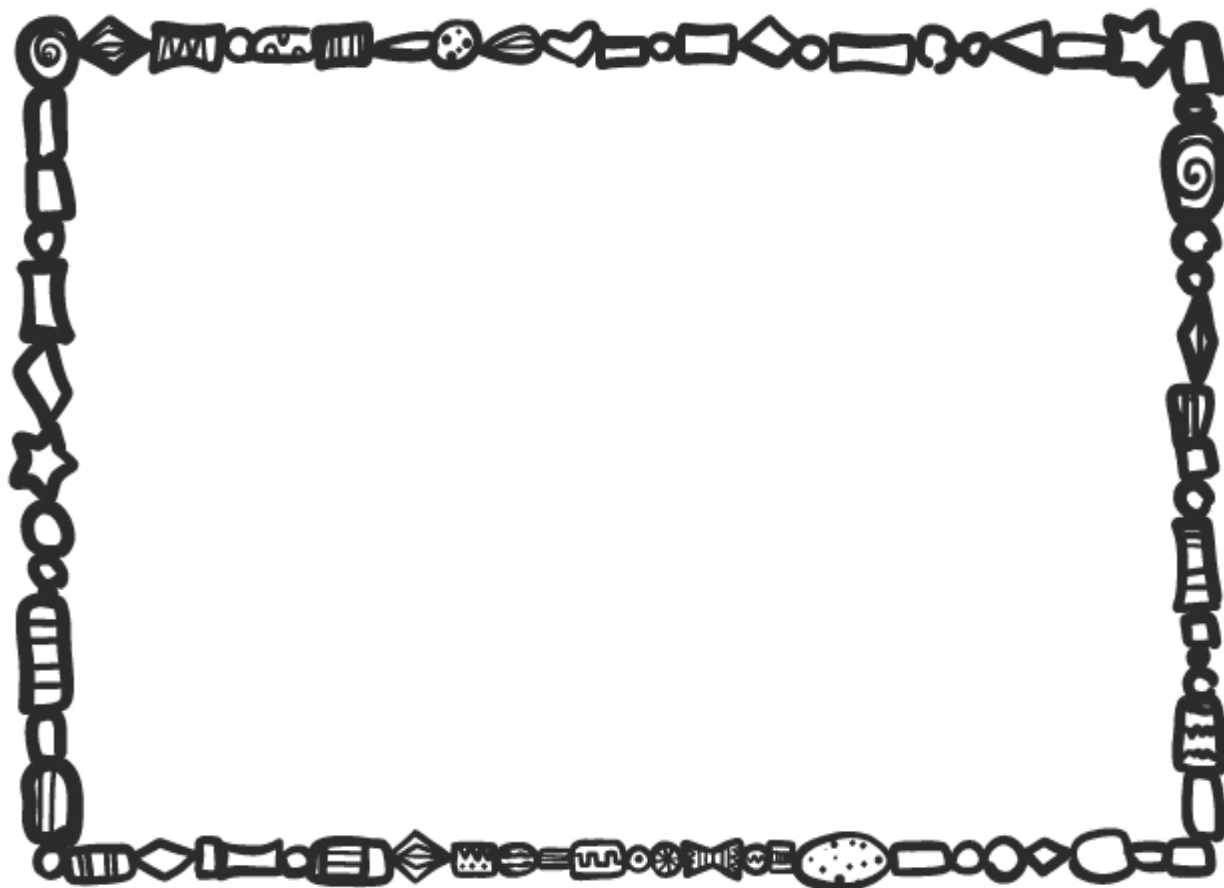


Zaciekawienie



² Więcej o uczuciach znajdziesz w „Uczuciometr Inspektora Krokodyla” Susanna Isern

Znasz jakieś inne uczucia? Możesz je narysować tutaj:



designed by Freepik

Pokaż jak się czuleś/czulaś gdy po raz pierwszy usłyszałeś/aś o wirusie?

A jak się czujesz teraz?

Twoje uczucia są zrozumiałe. Wiele osób się tak czuje.

Jeśli chcesz możesz porozmawiać z kimś o swoich uczuciach. Może ta osoba także czuje się podobnie?

Co warto wiedzieć o pandemii

Niektórzy dorośli i niektóre dzieci boją się kiedy słyszą o nowym wirusie. Jeśli nauczysz się czegoś na temat wirusa i epidemii będziesz bać się mniej. Pomyśl o tym tak. Kiedy poznajesz nową osobę zazwyczaj trochę się boisz, prawda? Ale kiedy spędzasz z tą osobą więcej czasu i lepiej ją poznajesz, wkrótce boisz się coraz mniej. Dowiadując się nowych rzeczy o wirusie sprawiasz, że staje się on bardziej znajomy a przez to mniej straszny.

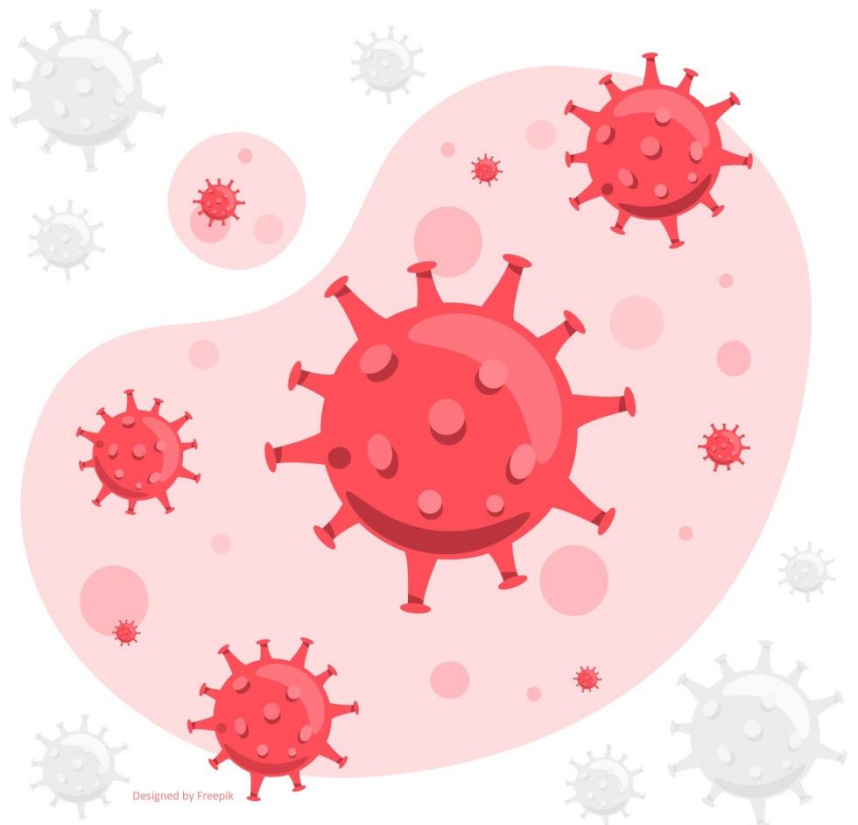
Zaczynamy.

Nowy koronawirus SARS-CoV-2 to kuzyn przeziębienia i grypy.

Jest bardzo malutki – mniejszy od najmniejszego okruszka z kuchennego stołu.

Żeby go zobaczyć potrzebny jest mikroskop – specjalna lupa, która pozwala zobaczyć nawet wirusy. Naukowcy przyglądali się wirusowi przez mikroskop, więc wiemy że wygląda mniej więcej tak:

Wirusy czasem powodują choroby. Jeśli kiedyś chorowałeś/aś na przeziębienie wiesz, że chora osoba ma różne dolegliwości. Czasem coś boli, innym razem pojawia się katar. Takie dolegliwości nazywamy objawami.



Objawy zakażenia koronawirusem to:

1. Kaszel



2. Gorączka

(ciało jest gorące ale osobie z gorączką może być zimno)



3. Trudności z oddychaniem



Większość osób zakażonych wirusem nie ma żadnych objawów, może jednak zarazić innych.

Dzieci zazwyczaj nie chorują.

Najbardziej narażone są osoby starsze i takie, które chorują też na coś innego. Znasz taką osobę? Jeśli jest ktoś o kogo się martwisz opowiedz o tym swojemu opiekunowi.

Pandemia to taka sytuacja, kiedy na całym świecie ludzie zapadają na jakąś chorobę.

Co jeszcze wiesz o wirusie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

O co chciałbyś/chciałabyś zapytać?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

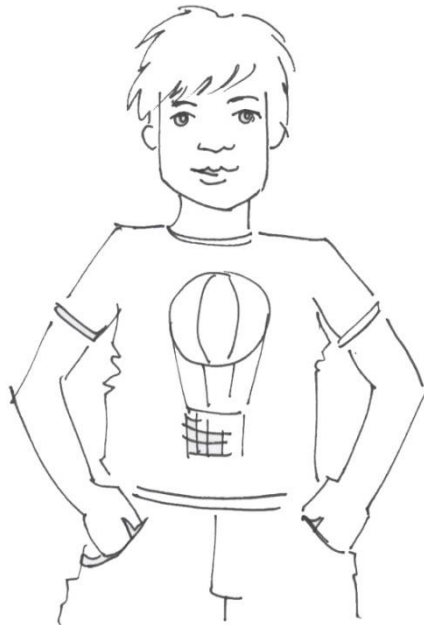
Fakty i opinie

Naukowcy poszukują prawdy. Jako naukowiec musisz znać różnice między **faktami** i **opiniami**. Nie musisz za to wierzyć we wszystko co słyszysz w telewizji.

Fakty to coś, co na pewno wiadomo. Coś, co dzieje się w rzeczywistości.

Opinie to tylko coś, co ktoś uważa. Czyjeś zdanie na jakiś temat, albo przypuszczenie dotyczące tego, co może się stać.

Poćwiczmy.



To jest Adaś.

Adaś ma podkoszulek z balonem.

To Fakt. Możesz spojrzeć na jego bluzkę i łatwo to zauważyć.

Adaś ma ładny podkoszulek.

To opinia – nie każdemu musi się podobać podkoszulek Adasia.

Możesz wymyślić więcej faktów i opinii na temat Adasia, jeśli chcesz!

Poniżej są zdania, które często można usłyszeć w telewizji.

Teraz, kiedy już wiesz czym różnią się fakty od opinii możesz je z łatwością poukładać.

- 1 Nic z tego dobrego nie wyniknie
- 2 Wiele osób nie ma objawów
- 3 Dzieci zazwyczaj nie chorują
- 4 Pandemia niedługo się skończy
- 5 Pandemia trwać będzie bardzo długo
- 6 Większość osób wraca do zdrowia
- 7 Super, że nie trzeba chodzić do szkoły
- 8 Zachorowaniu można zapobiec

| FAKTY | OPINIE |
|-------|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Jeśli informacje z telewizji Cię niepokoją powiedz o tym opiekunom, abyście mogli znaleźć rozwiązanie.

Świat wokół

Naukowiec interesuje się światem dookoła. Jestem przekonana, że Ciebie także ciekawi świat. Dzieci zwykle się wszystkim interesują, co jest absolutnie wspaniałe!

Od czasu pandemii wiele się zmieniło. Zastanów się, co się zmieniło. Możesz to opisać albo narysować.

Przedtem



designed by Freepik

Od czasu pandemii wiele zostało po staremu. Zastanów się, co zostało takie samo – możesz to opisać albo narysować.

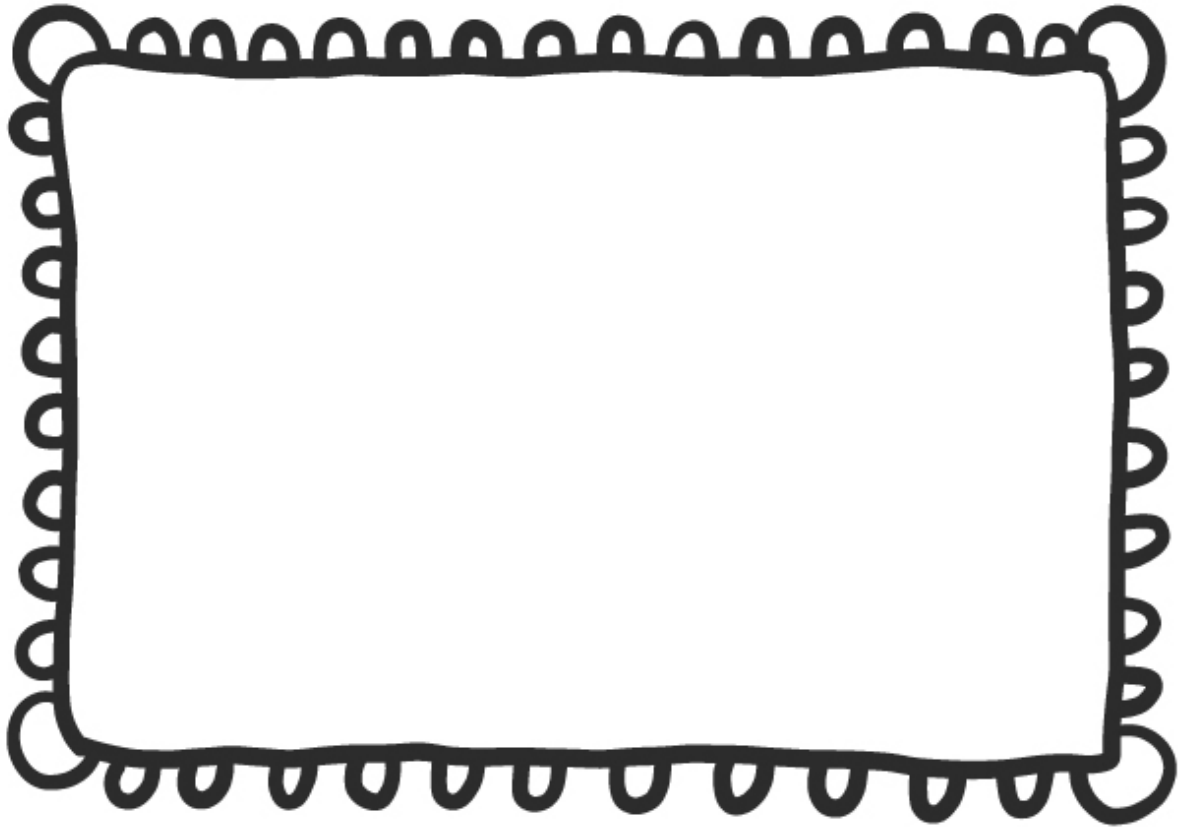
Teraz



designed by Freepik

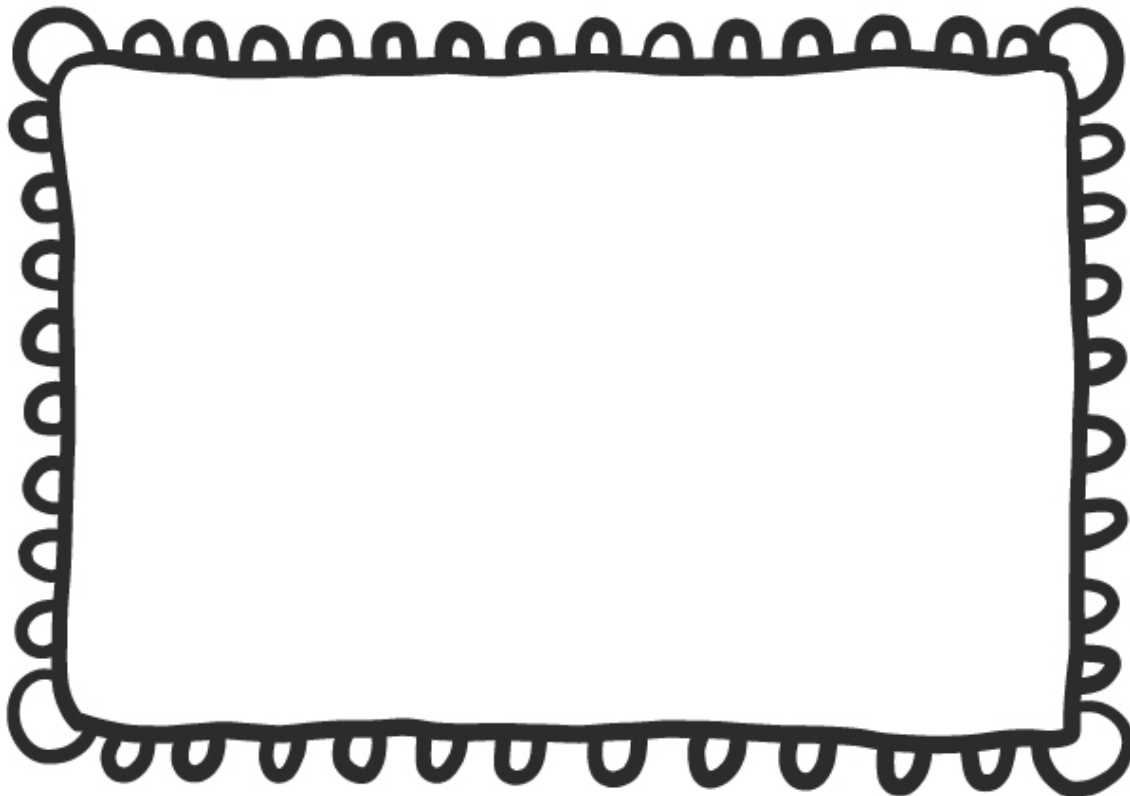
Dzieciom zwykle trudno jest siedzieć w domu przez dłuższy czas, zwłaszcza jeśli mieszkają w bloku i nie mają ogródka. Zastanów się co możesz robić w domu dla przyjemności i opisz lub narysuj na kolejnej stronie.

To można robić w czasie izolacji:



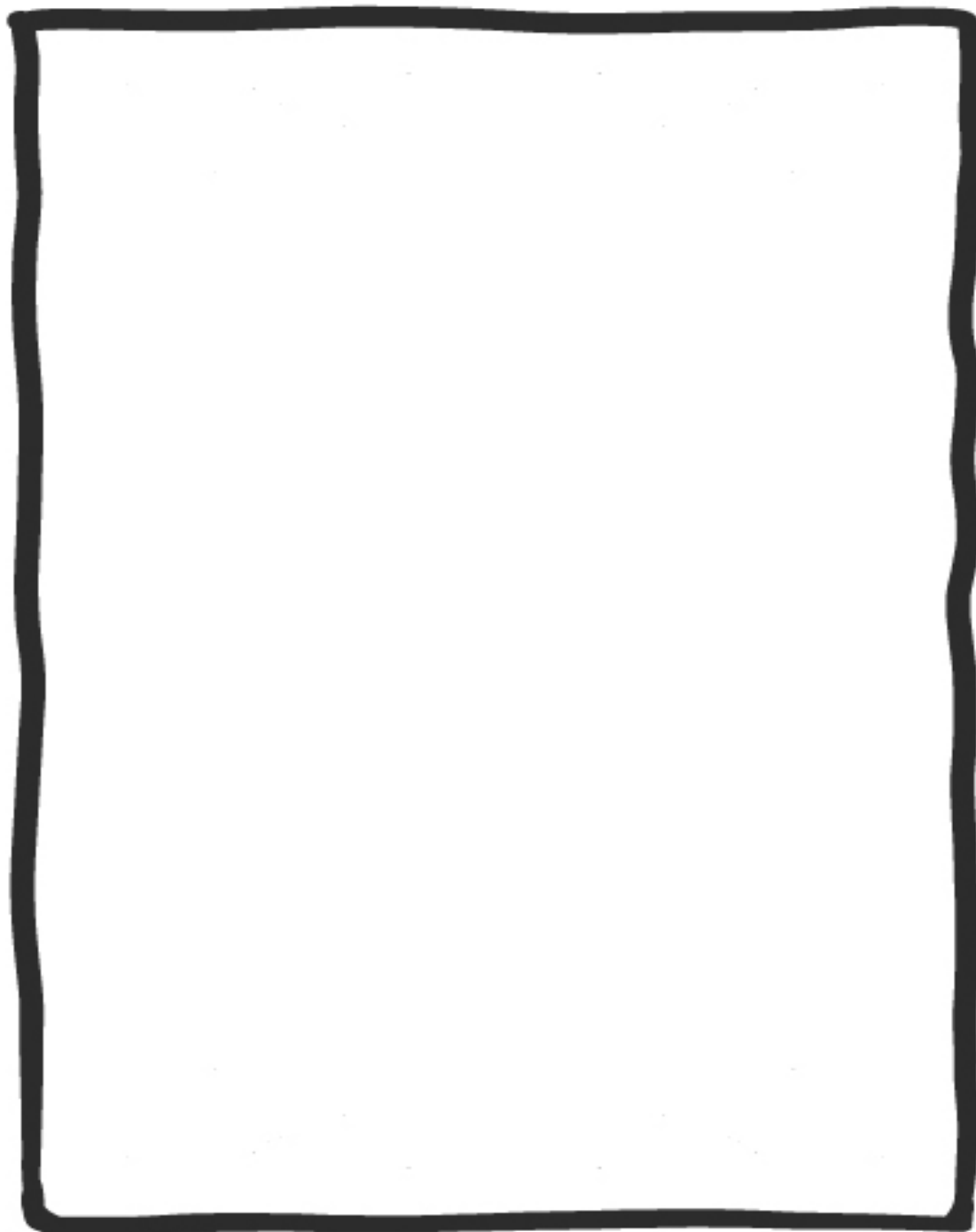
designed by Freepik

A co zrobisz kiedy już wszystko wróci do normy?



designed by Freepik

Dużo łatwiej jest działać według planu. Kiedy wiadomo, co się zaraz zdarzy czujemy się bezpieczniej. Zrób z opiekunami plan dnia.



Designed by Freepik

Dorośli, którzy troszczą się o mnie

Wiele osób troszczy się o Ciebie i dba, żebyś czuł/a się bezpiecznie.



designed by Freepik

Mama



Moja mama nazywa się:.....

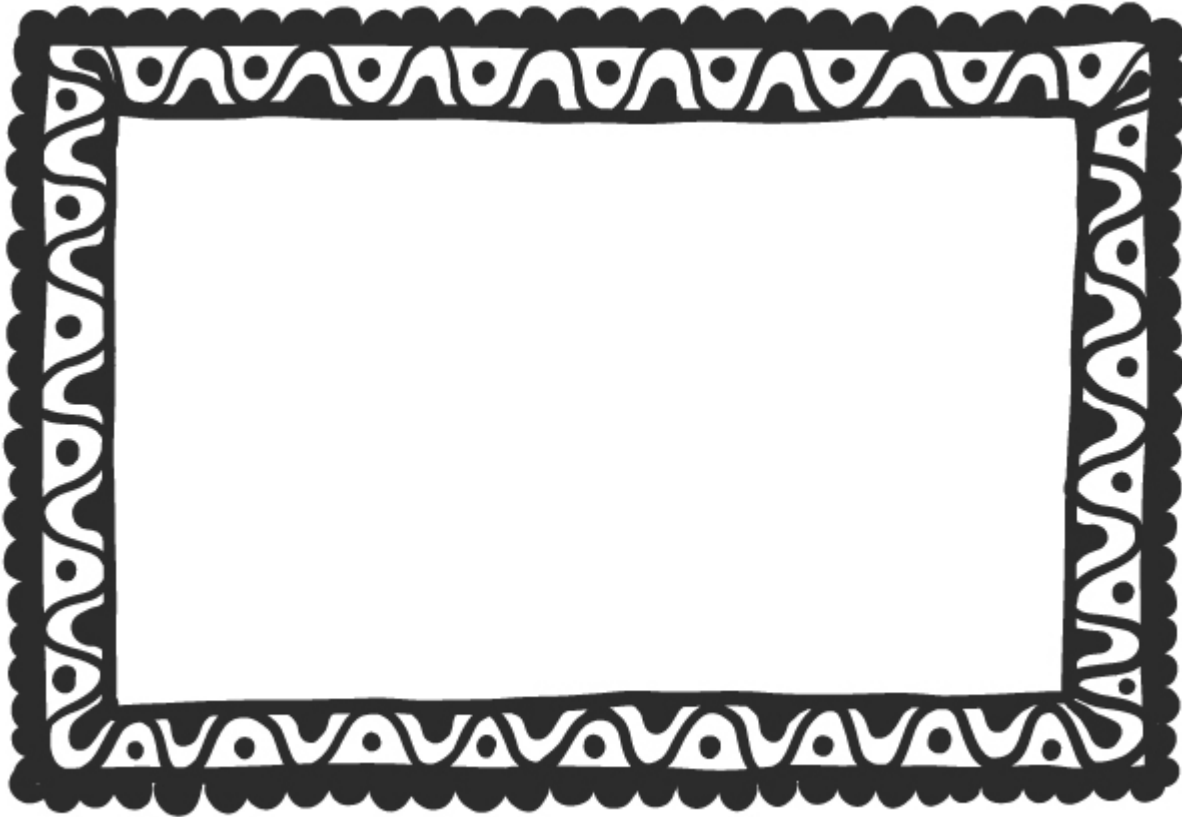
Numer telefonu mamy:



designed by Freepik

Najlepsze
wspomnienie
z mamą:





designed by Freepik

Tata



Mój tata nazywa się:.....

Numer telefonu taty:.....



designed by Freepik

Najlepsze
wspomnienie
z tatą:



Inne bliskie osoby:

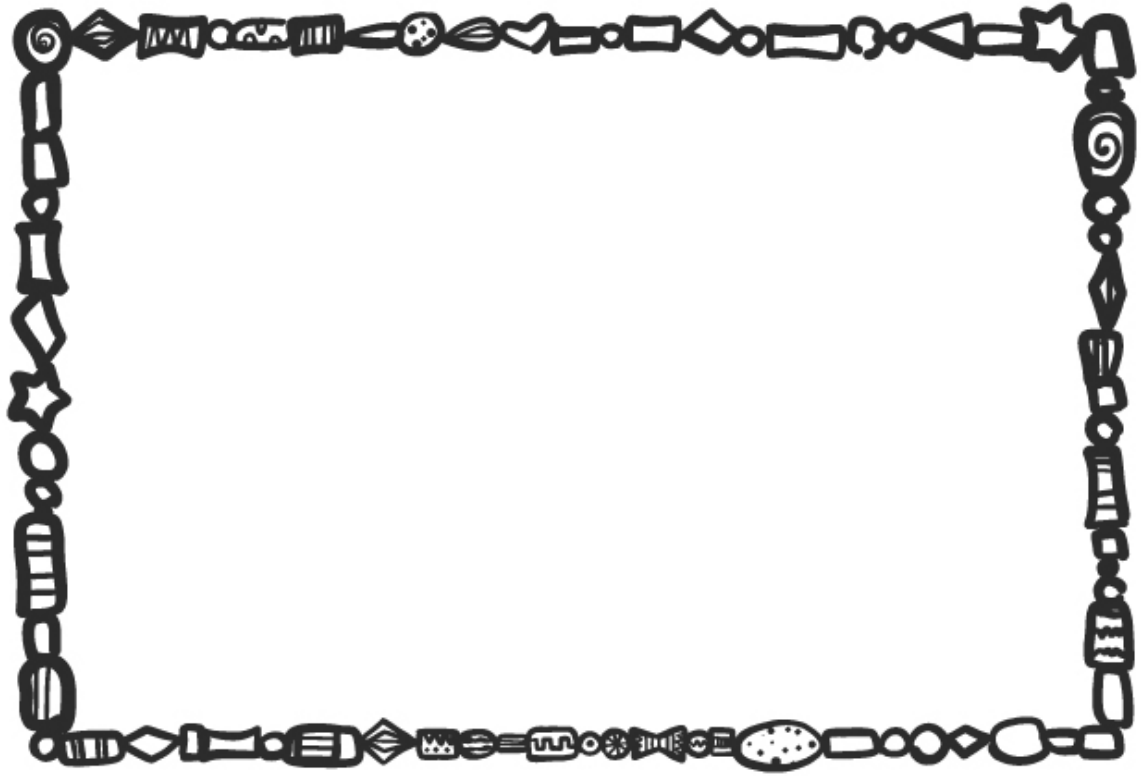


designed by Freepik

Nazwisko:

Nr telefonu:.....

Najmilsze wspomnienie:



designed by Freepik

Nazwisko:

Nr telefonu:.....

Najmilsze wspomnienie:

Lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, psychologowie:
pomagają chorym



Naukowcy: wymyślają lekarstwa i szczepionki



Sprzedawcy: dzięki nim mamy wszystko, czego potrzebujemy



Policjanci i strażacy: dzięki nim jest bezpiecznie



Pracownicy MPO: dzięki nim jest czysto



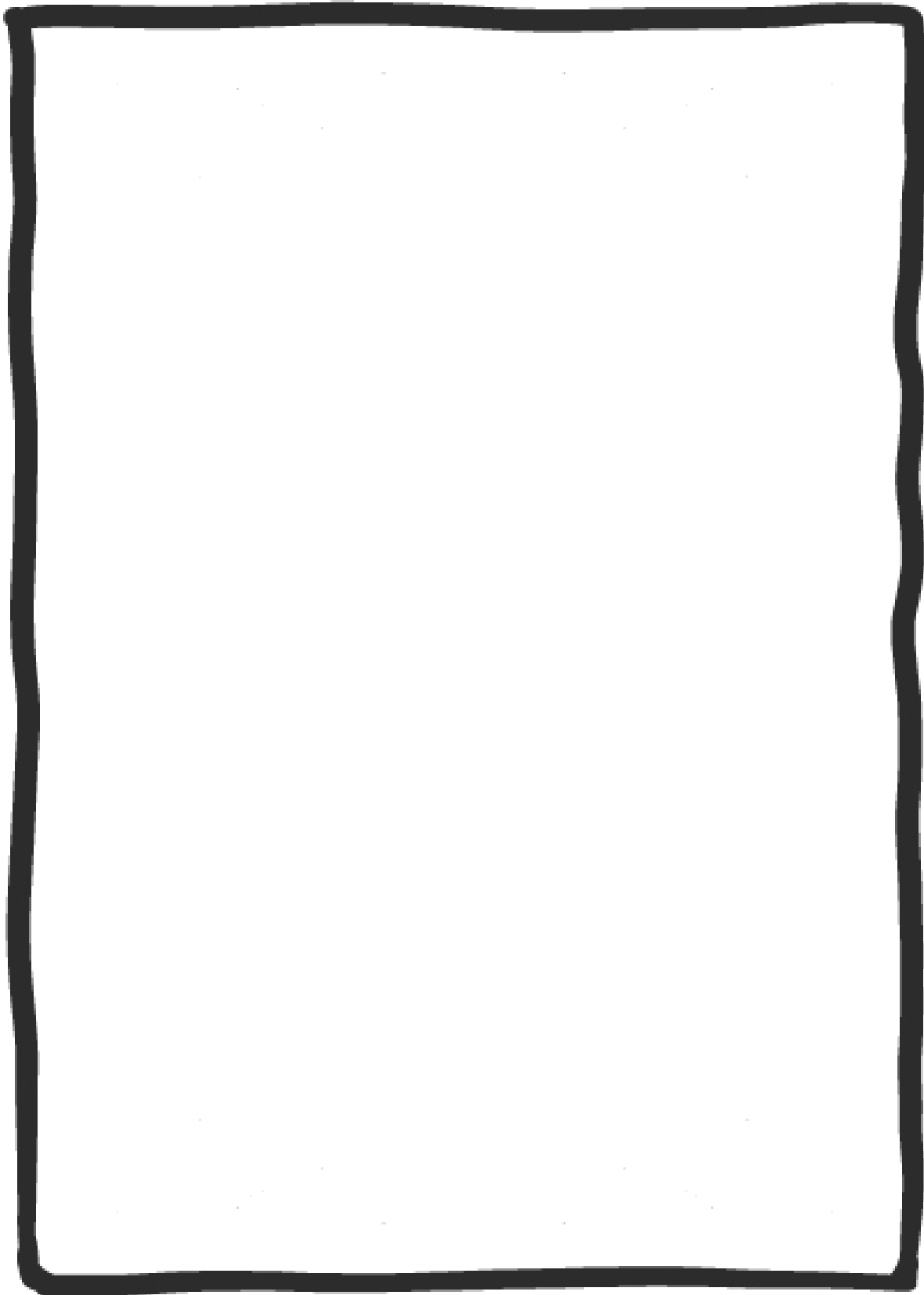
Pomaga o wiele więcej osób.

Kto jeszcze pomaga? Możesz narysować tutaj:



designed by Freepik

Jak pomagacie sobie w rodzinie?



Designed by Freepik

Jak mogę pomóc

1. Naucz się prawidłowo myć ręce

JAK MYĆ RĘCE



WODA I MYDŁO



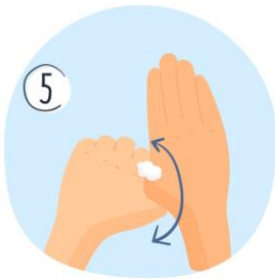
DŁOŃ DO DŁONI



WIERZCH DŁONI



MIĘDZY PALCAMI



KCIUKI



WIERZCH PALCÓW



CZUBKI PALCÓW I
PAZNOKCIE



WODA

Designed by Freepik

Aby zapamiętać jak myć ręce możesz przeprowadzić eksperyment.

Eksperyment I: Jak prawidłowo myć ręce.

Przygotuj: nietoksyczną farbę

Możesz ją przygotować z wody, mąki ziemniaczanej i barwnika spożywczego albo wykorzystać farby do malowania palcami.

Umyj ręce farbą tak jak zazwyczaj to robisz.

Zauważ ile miejsc jest niepomalowanych. To miejsca, w które nie dociera mydło, kiedy myjesz ręce zwyczajnie.

Teraz „umyj” ręce farbą wykonując wszystkie ruchy jak na obrazku.

Zobacz! Całe ręce są kolorowe!

Po zakończeniu eksperymentu pamiętaj by NAPRAWDĘ umyć ręce 😊

Eksperyment II: dlaczego warto myć ręce mydłem.

Przygotuj: głęboki, biały talerz z wodą, pieprz mielony, trochę mydła.

Nasyp do talerza szczyptę pieprzu, tak, żeby pływał po całej powierzchni wody. Umówmy się, że pieprz to wirusy i bakterie. Teraz namydlij palec i wsadź go do wody z pieprzem. Uważnie obserwuj co się stanie!

Tu możesz zanotować wnioski i obserwacje z eksperymentu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co jeszcze możesz zrobić:

- Zostań w domu, nie wychodź bez potrzeby.
- Jeśli musisz wyjść i masz więcej niż 4 lata – noś maseczkę.
- Unikaj dotykania twarzy poza domem.
- Zachowuj bezpieczny odstęp od innych osób (nie dotyczy domowników).
- Po powrocie do domu i po skorzystaniu z toalety myj ręce mydłem.
- Kichając i kaszląc zasłaniaj buzię chusteczką.

Możesz także pomagać w domu – twoim na pewno przyda się pomoc. Zastanów się wspólnie z rodzicami w czym możesz pomagać.



Designed by Freepik

Ochroniarze w moim ciele

Jesteś chroniony nie tylko na zewnątrz ale i od środka.

W Twoim ciele mieszkają komórki, których jedynym zadaniem jest bronić Cię przed wirusami i bakteriami. Są jak ochroniarze, albo jak rycerze strzegący najwspanialszego zamku. Nazywają się komórkami układu odpornościowego bo dzięki nim jesteś odporny/a.

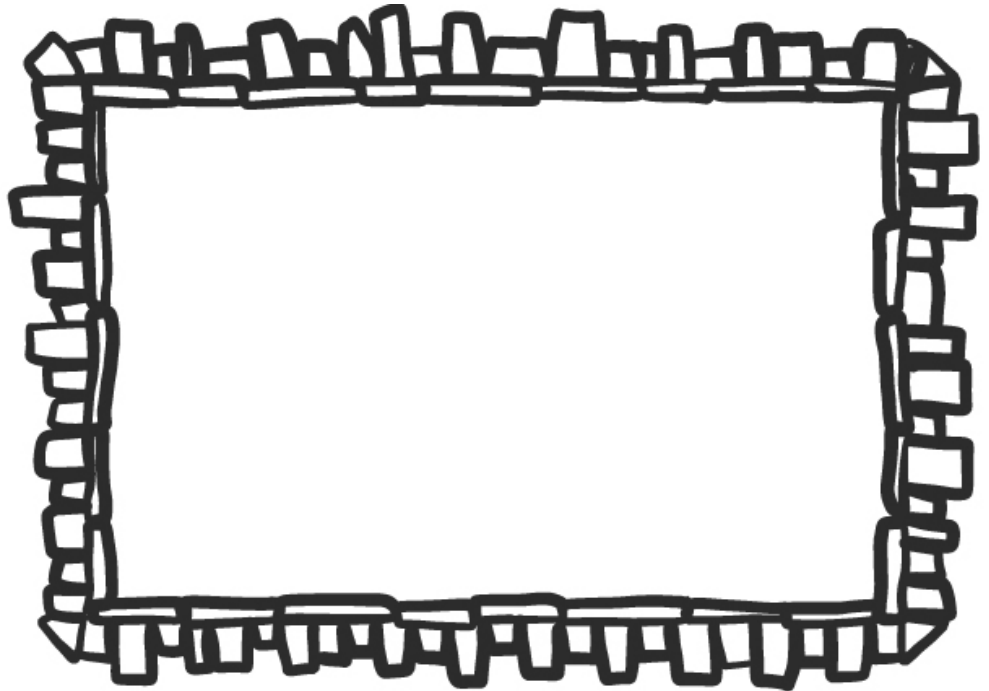


Designed by Freepik

Masz bardzo wielu ochroniarzy, pozwól że wymienimy najważniejszych. W tym temacie jest jeszcze wiele do odkrycia – jako naukowiec możesz się wykazać!

Leukocyty

(narysuj jak je sobie wyobrażasz):
pochłaniają wroga
oraz różne
„śmieci”,
produkują
przeciwciała. →



designed by Freepik

Limfocyty

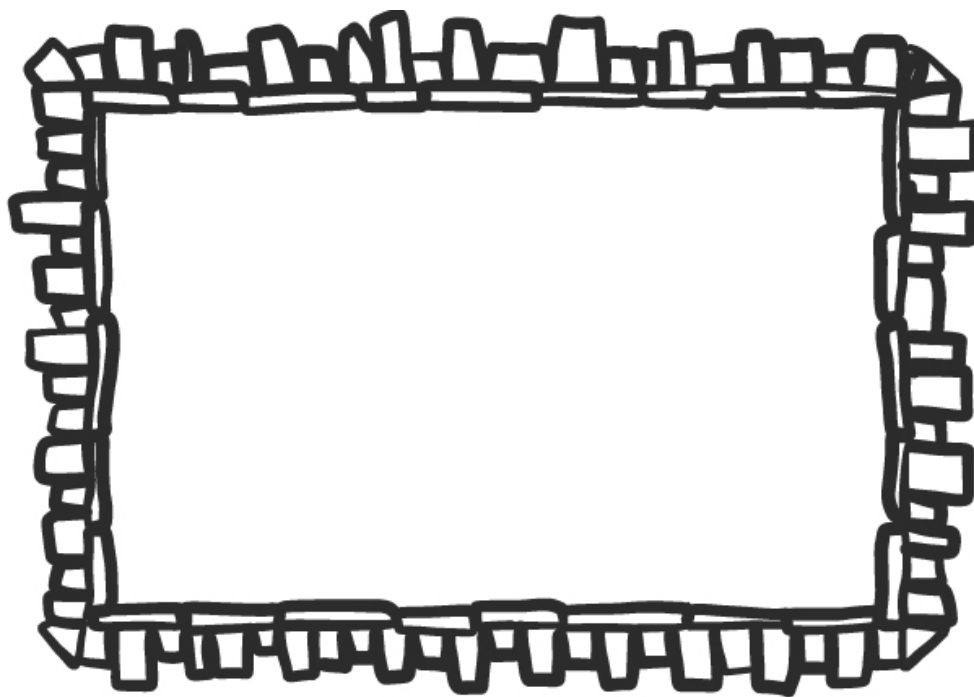
(narysuj jak je sobie wyobrażasz):
produkują
przeciwciała które
walczą z wrogiem
ale potrafią też
zmierzyć się w
walce osobiście.
→



designed by Freepik

Makrofagi

(narysuj jak je sobie wyobrażasz):
pożerają wroga, zwykle pierwsze docierają na miejsce. →



designed by Freepik

Przeciwciała

(narysuj, jak je sobie wyobrażasz):
rozpoznają wroga, dzięki czemu wybierają najlepszy sposób na pozbycie się go.



designed by Freepik

W układzie odpornościowym najlepsze jest to, że potrafi się uczyć. Kiedy raz zmierzy się z jakąś chorobą, następnym razem szybciej rozpozna i pokona wirusa czy bakterię, bo ma już doświadczenie bojowe.

W ten sposób działają szczepionki: do organizmu wprowadza się bardzo osłabionego wirusa lub jego fragmenty, a układ odpornościowy z łatwością go pokonuje. Taki słaby wirus to łatwy przeciwnik. Układ odpornościowy uczy się podczas walki, dzięki czemu jest przygotowany na następną infekcję.

Narysuj jak układ odpornościowy walczy z wirusem.

Jeśli lubisz marzyć możesz czasem wyobrazić sobie, jak układ odpornościowy chroni Twój organizm. Jak pozbywa się wszelkich zagrożeń, a Twoje ciało jest zdrowe i silne. Takie miłe marzenia wzmacniają układ odpornościowy, a poza tym są świetną zabawą.

Zastanów się jak jeszcze dbać o zdrowie:

-
-
-
-

DYPLOM

UKOŃCZENIA KORONAKSIĄŻKI

TEN DYPLOM NALEŻY DO:



MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ
MARCINI SITARZ

Designed by Freepik

Jeśli podobała Ci się ta książka i nadal masz niedosyt pobierz

„Moja historia Pandemii”

<http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/resources/guided-activity-workbooks/>

Zeszyt ćwiczeń jest bardziej rozbudowany i zawiera tematy których nie poruszyliśmy w Koronoksiążce.

Koronoksiążka – o autorach.

mgr Zuzanna Maryńczyk-Sitarz: psycholog kliniczna, psychoterapeutka w trakcie certyfikacji. Prywatnie żona Marcina i mama Antka, Sławka i Jagi. Wspólnie z mężem prowadzi bloga o psychologii i fizjoterapii www.medycynaholistyczna.com.pl. Pracuje z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą.

mgr inż. Żana Migo: artystka, projektantka ogrodów. Wspólnie z córeczką Idą lubi odkrywać piękno natury i przenosić je na papier w formie rysunków dla dzieci i dorosłych. Więcej możecie zobaczyć na jej blogu: www.zanetamigo.home.blog

Drukowanie i pobieranie tej książki dla własnego użytku jest bezpłatne. W celu drukowania masowego lub wprowadzania zmian w materiale skontaktuj się:

z.maryanczyk@gmail.com

Prawa autorskie do kolorowanek należą do Żany Migo, edytowanie i pobieranie kolorowanek do własnych celów bez wiedzy autorki jest zabronione.